

Menú basal

X TODOS LOS DÍAS Salads J



4 Espaguetis integrales con tomate
Merluza al horno ^{4,12}
con ensalada mixta
Pan integral, fruta y leche ^{1,7}
Wholemeal spaghetti with tomato sauce. Hake with mixed salad. Wholemeal bread, fruit and milk. energía 714 kcal, proteínas 25 g, grasa 30 g, h.carbono 87 g, calcio 272 mg, hierro 4,2 mg.

10 Espirales integrales a la carbonara ^{1,3,7}
Revuelto de huevo con ^{3,12}
jamón cocido y ensalada
Pan integral, fruta y leche ^{1,7}
Wholemeal pasta with carbonara sauce. Scrambled eggs with cooked ham and salad. Wholemeal bread, fruit and milk. energía 890 kcal, proteínas 33 g, grasa 46 g, h.carbono 87 g, calcio 409 mg, hierro 5,0 mg.

18 ¹⁸ Día sin gluten en el cole
Fideua sin gluten de pollo ³
Filete de merluza en salsa verde ^{4,12}
sin gluten con ensalada
Pan sin gluten, fruta y leche ⁷
Gluten-free chicken fideua. Gluten-free hake fillet in green sauce with salad. Gluten-free bread, fruit and milk. energía 824 kcal, proteínas 41 g, grasa 38 g, h.carbono 97 g, calcio 338 mg, hierro 4,8 mg.

25 Macarrones integrales gratinados ^{1,3,7}
Lenguadina empanada al horno ^{1,4}
con ensalada mixta
Pan integral, fruta y leche ^{1,7}
Wholemeal macaroni au gratin. Baked breaded sole with mixed salad. Wholemeal bread, fruit and milk. energía 824 kcal, proteínas 31 g, grasa 38 g, h.carbono 89 g, calcio 395 mg, hierro 3,7 mg.

5 Alubias pintas guisadas
Tortilla francesa con ^{1,3}
tomate y berenjena
Pan y fruta ¹
Stewed beans. French omelette with tomatoes and aubergine. Bread and fruit. energía 587 kcal, proteínas 19 g, grasa 31g, h.carbono 59g, calcio 133mg, hierro 5,3mg.

12 Arroz en paella ^{2,4,14}
Boquerones a la andaluza ^{1,3,4,12}
con ensalada de maíz
Pan y fruta ¹
Paella. Anchovies with corn salad. Bread and fruit. energía 839 kcal, proteínas 27 g, grasa 38g, h.carbono 97g, calcio 98 mg, hierro 3,3mg.

19 Judías verdes con tomate
Tortilla española horneada ^{3,12}
con ensalada mixta
Pan y fruta ¹
Green beans with tomato. Omelette with mixed salad. Bread and fruit. energía 652 kcal, proteínas 16 g, grasa 38g, h.carbono 60g, calcio 135mg, hierro 4,2 mg.

26 Crema dubarry ^{3,7}
Lomo fresco a la ¹
plancha con cuscús
Pan y fruta ¹
Dubarry cream. Fresh pork loin, grilled, served with couscous. Bread and fruit. energía 818 kcal, proteínas 30 g, grasa 47 g, h.carbono 69 g, calcio 381 mg, hierro 3,1 mg.

6 Puré de zanahorias
Ragout de pollo
con patatas dadas
Pan integral, fruta y leche ^{1,7}
Carrot purée. Chicken ragout with diced potatoes. Wholemeal bread, fruit and milk. energía 793 kcal, proteínas 27 g, grasa 43 g, h.carbono 74g, calcio 311mg, hierro 3,4mg.

13 Puré de hortalizas
Pollo asado con
patatas al horno
Pan integral, fruta y leche ^{1,7}
Vegetable purée. Roast chicken with baked potatoes. Wholemeal bread, fruit and milk. energía 653 kcal, proteínas 26 g, grasa 33 g, h.carbono 63g, calcio 316mg, hierro 3,4mg.

20 Arroz integral 3 delicias
Salchichas de pavo ¹²
al horno con ensalada mixta
Pan integral, fruta y leche ^{1,7}
Three-ingredient brown rice. Oven-baked turkey sausages with mixed salad. Wholemeal bread, fruit and milk. energía 863 kcal, proteínas 32 g, grasa 36 g, h.carbono 101 g, calcio 269 mg, hierro 4,2 mg.

27 Lentejas con verduras
Tortilla francesa de atún con
ensalada de aceitunas negras
Pan integral, fruta y leche ^{1,7}
Lentils with vegetables. Omelette with tuna and black olive salad. Wholemeal bread, fruit and milk. energía 829 kcal, proteínas 34 g, grasa 46 g, h.carbono 71 g, calcio 313 mg, hierro 6,8 mg.

7 Lentejas eco estofadas
Boloñesa de soja texturizada
con ensalada verde ^{6,12}
Pan y yogur ^{1,7}
Organic stewed lentils. Textured soya Bolognese with a green salad. Bread and yoghurt. energía 666kcal, proteínas 32 g, grasa 29 g, h.carbono 74 g, calcio 212 mg, hierro 4,3 mg.

14 Sopa de cocido ^{1,3}
Suplemento de cocido
(garbanzos, repollo, patata,
zanahoria, morcillo, pollo y chorizo)
Pan y yogur ^{1,7}
Cocido soup. Cocido stew (chickpeas, cabbage, potato, carrot, beef, chicken and chorizo). Bread and yoghurt. energía 650 kcal, proteínas 26 g, grasa 24g, h.carbono 80 g, calcio 231 mg, hierro 4,2 mg.

21 Crema de espinacas con queso ⁷
Escalope de pollo artesano ^{1,3}
con dados de patatas al horno
Pan integral y yogur ^{1,7}
Cream of spinach with cheese. Chicken escalope with roast potatoes. Bread and yoghurt. energía 643 kcal, proteínas 27 g, grasa 37g, h.carbono 50 g, calcio 322 mg, hierro 5,9 mg.

28 ¡Cumpleaños Feliz!
Brócoli rehogado al ajo
San Jacobo con ^{1,3,5,7,12}
ensalada mixta ^{6,7}
Pan y helado en tarrina
Broccoli with garlic. San Jacobo with mixed salad. Bread and ice cream. energía 945 kcal, proteínas 31g, grasa 52 g, h.carbono 64 g, calcio 415 mg, hierro 3,5 mg.

8 Arroz con verduras
Lomo fresco a la plancha con ¹²
ensalada de aceitunas negras
Pan y fruta ¹
Rice with vegetables. Fresh grilled pork loin with black olive salad. Bread and fruit. energía 774 kcal, proteínas 23g, grasa 35g, h.carbono 90g, calcio 64 mg, hierro 3,6mg.

15 Fiesta local
San isidro Labrador
Patron de Madrid.

22 Ensalada campera ¹²
Garbanzos rehogados ³
con tomate y huevo duro
Pan y fruta ¹
Salad. Sautéed chickpeas with tomato and hard-boiled egg. Bread and fruit. energía 809 kcal, proteínas 32 g, grasa 38 g, h.carbono 85 g, calcio 184 mg, hierro 7,0 mg.

29 Arroz con tomate
Fajitas rellenas de soja texturizada ⁶
y verduras con nachos de maíz
Pan y fruta ¹
Rice with tomato. Fajitas with textured vegetable protein and vegetables, served with corn nachos. Bread and fruit. energía 800 kcal, proteínas 25g, grasa 25 g, h.carbono 118 g, calcio 49 mg, hierro 1,8 mg.



Fruta variada de temporada diariamente

Manzana, pera, melón, sandía o plátano



El cocinado y elaboración de los menús se realiza en las instalaciones del propio centro educativo Colegio. El segundo plato, tendente siempre a técnicas de cocido o plancha, para garantizar una alimentación saludable del asistente al comedor escolar. Se busca la reducción drástica de los fritos y frituras; que aumenta considerablemente el valor calórico de la dieta. Frutas, verduras, hortalizas, cereales, legumbres, frutos secos, productos lácteos, pan y aceite de oliva son la base de una dieta equilibrada. Muy importante la ingesta de fruta natural en los postres; la administración de lácteos no debe sustituir el consumo de fruta de temporada. Legumbre cultivada de forma ecológica según la normativa europea (Reglamento CEE 2091/91), libre de aditivos, de residuos químicos y de organismos modificados genéticamente. Los principales objetivos de la agricultura orgánica son la obtención alimentos saludables, de mayor calidad nutritiva, sin la presencia de sustancias de síntesis química y obtenidos mediante procedimientos sostenibles.

Valoración nutricional

Organismos de referencia indican que el aporte correspondiente a la comida del mediodía debe ser del 30-35% de los requerimientos nutricionales diarios.

1ª fila Ingesta recomendada de energía y nutrientes al día para niños de edades comprendidas entre 6 y 9 años; Dptº de Nutrición Universidad Complutense de Madrid.

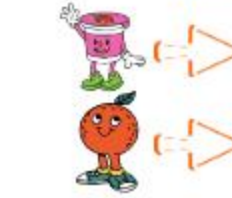
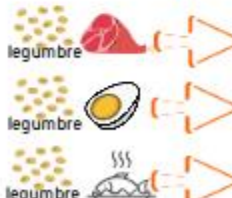
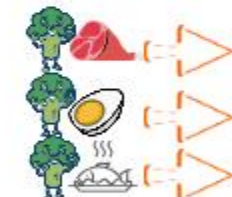
2ª fila ingesta diaria procedente de la comida escolar, obtenida como media de todos los valores del mes en curso.

3ª fila porcentaje de energía y nutrientes que aporta la comida escolar con respecto a las cantidades recomendadas al día en la citada Norma.

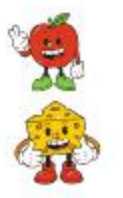
Energy	Proteins	Fat	Carbohydrates	Calcium	Iron
Energía (kcal)	Proteínas (g)	Grasa (g)	Hidratos Carbono (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)
2.000	36			800	9,0
730	27	36	75	241	4,1
37	74			30	45,6

Sugerencias Cenas

Comida



Cena



Consejos de alimentación fuera del ámbito del comedor escolar

- **Desayuno.** Debe cubrir, al menos el 25% junto con el tentempié las necesidades nutritivas del total de la jornada.

Lácteos como un vaso de leche, yogur o un trozo de queso.

Cereales como pan, galletas, repostería casera o cereales de desayuno sin azucarar.

Alguna pieza de fruta o zumo natural.

Alimentos proteicos si se espera ejercicio físico suficiente.

- **Tentempié.** Un complemento energético que coincide con el tiempo de recreo, que no es imprescindible si se ha desayunado correctamente.

Pieza de fruta o un bocadillo no muy grande.

- **Merienda.** Debe aportar sobre un 10%, sirve para equilibrar el aporte energético del día, no es necesario que sea muy abundante.

Pieza de fruta o zumo natural.

Leche o yogur.

Un bocadillo pequeño.

- **Cena.** Se debe elaborar para contribuir en un 30% en las necesidades nutricionales, siempre en relación con los alimentos ingeridos en el resto de las comidas del día. Las recetas y su composición deben ser de fácil digestión y ligeras.

Purés y sopas. Ensaladas o verduras cocidas. Raciones pequeñas de carnes. Huevos o pescados



No recomendable

Bollos industriales, patatas fritas, galletas en abundancia, dulces, helados y golosinas. Pueden causar sobrepeso y obesidad e incrementar los niveles de colesterol en sangre.



4
Espaguetis con tomate
Merluza al horno
con ensalada mixta
Pan integral, fruta y leche

M

5
Alubias pintas guisadas
Tortilla francesa con
tomate y berenjena
Pan y fruta .

X **TODOS LOS DÍAS**

Salads

6
Puré de zanahorias
Ragout de pollo
con patatas dadas
Pan integral, fruta y leche

J

7
Lentejas **eco** estofadas
Boloñesa de soja texturizada
con ensalada verde
Pan y yogur



8
Arroz con verduras
Lomo fresco a la plancha con
ensalada de aceitunas negras
Pan y fruta

11
Espirales a la carbonara
Revuelto de huevo con
jamón cocido y ensalada
Pan integral, fruta y leche

12
Arroz en paella
Salmón a la plancha
con ensalada de maíz
Pan y fruta

13
Puré de hortalizas
Pollo asado con
patatas al horno
Pan integral, fruta y leche

14
Sopa de cocido
Suplemento de cocido
(garbanzos, repollo, patata,
zanahoria, morcillo, pollo y chorizo)
Pan y yogur

15
Fiesta local
San isidro Labrador
Patron de Madrid.

18
Día sin gluten en el cole
Fideua sin gluten de pollo
Filete de merluza en salsa verde
sin gluten con ensalada
Pan sin gluten, fruta y leche

19
Judías verdes con tomate
Tortilla española horneada
con ensalada mixta
Pan y fruta

20
Arroz integral 3 delicias
Salchichas de pavo ¹²
al horno con ensalada mixta
Pan integral, fruta y leche

21
Crema de espinacas con queso
Pollo artesano a la plancha
con dados de patatas al horno
Pan integral y yogur

22
Ensalada campera
Garbanzos rehogados
con tomate y huevo duro
Pan y fruta.

25
Macarrones integrales gratinados
Limanda al horno con ensalada
mixta
Pan integral, fruta y leche

26
Crema dubarry
Lomo fresco a la
plancha con cuscús
Pan y fruta

27
Lentejas con verduras
Tortilla francesa de atún con
ensalada de aceitunas negras
Pan integral, fruta y leche

28 ¡Cumpleaños Feliz!
Brócoli rehogado al ajillo
Rollitos de jamón y queso
con ensalada mixta
Pan y helado en tarrina

29
Arroz con tomate
Fajitas sin gluten de soja texturizada ⁶
y verduras con nachos de maíz
Pan y fruta

**Fruta variada de
temporada diariamente**
Manzana, pera, melón, sandía o
plátano





4
Espaguetis integrales con tomate
Salchichas al horno
con ensalada mixta
Pan integral, fruta y leche

M

5
Alubias pintas guisadas
Tortilla francesa con
tomate y berenjena
Pan y fruta .

X

TODOS LOS DÍAS



6
Puré de zanahorias
Ragout de pollo
con patatas dadas
Pan integral, fruta y leche

J

7
Lentejas **eco** estofadas
Boloñesa de soja texturizada
con ensalada verde
Pan y yogur



8
Arroz con verduras
Lomo fresco a la plancha con
ensalada de aceitunas negras
Pan y fruta

10
Espirales integrales a la carbonara
Revuelto de huevo con
jamón cocido y ensalada
Pan integral, fruta y leche

12
Arroz con pollo
Lomo a la plancha
con ensalada de maíz
Pan y fruta

13
Puré de hortalizas
Pollo asado con
patatas al horno
Pan integral, fruta y leche

14
Sopa de cocido
Suplemento de cocido
(garbanzos, repollo, patata,
zanahoria, morcillo, pollo y chorizo)
Pan y yogur

15
Fiesta local
San isidro Labrador
Patron de Madrid.

18
Fideua sin gluten de pollo
Lacón a la plancha
con ensalada
Pan sin gluten, fruta y leche

19
Judías verdes con tomate
Tortilla española horneada
con ensalada mixta
Pan y fruta

20
Arroz integral 3 delicias
Salchichas de pavo ¹²
al horno con ensalada mixta
Pan integral, fruta y leche

21
Crema de espinacas con queso
Escalope de pollo artesano
con dados de patatas al horno
Pan integral y yogur

22
Ensalada campera sin atún
Garbanzos rehogados
con tomate y huevo duro
Pan y fruta.

25
Macarrones integrales gratinados
Bistec de ternera a la plancha
con ensalada mixta
Pan integral, fruta y leche

26
Crema dubarry
Lomo fresco a la
plancha con cuscús
Pan y fruta

27
Lentejas con verduras
Tortilla francesa con ensalada de
aceitunas negras
Pan integral, fruta y leche

28 ¡Cumpleaños Feliz!
Brócoli rehogado al ajillo
San Jacobo con
ensalada mixta
Pan y helado en tarrina

29
Arroz con tomate
Fajitas rellenas de soja texturizada
y verduras con nachos de maíz
Pan y fruta

**Fruta variada de
temporada diariamente**
Manzana, pera, melón, sandía o
plátano



SIN PESCADO





4 Espaguetis integrales con tomate
Merluza al horno
con ensalada mixta
Pan integral, fruta y leche

M

5 Patatas guisadas
Tortilla francesa con
tomate y berenjena
Pan y fruta .

X **TODOS LOS DÍAS**
Salads

6 Puré de zanahorias
Ragout de pollo
con patatas dadas
Pan integral, fruta y leche

J

7 Sopa de ave
Salchichas al horno con
ensalada verde
Pan y yogur



8 Arroz con verduras
Lomo fresco a la plancha con
ensalada de aceitunas negras
Pan y fruta

10 Espirales integrales a la carbonara
Revuelto de huevo con
jamón cocido y ensalada
Pan integral, fruta y leche

12 Arroz en paella
Boquerones a la andaluza
con ensalada de maíz
Pan y fruta

13 Puré de hortalizas
Pollo asado con
patatas al horno
Pan integral, fruta y leche

14 Sopa de ave
Bistec de ternera a la
plancha con ensalada
Pan y yogur

15 **Fiesta local
San isidro Labrador
Patron de Madrid.**

18 **Día del gluten en el cole**
Fideua sin gluten de pollo
Filete de merluza en salsa verde
sin gluten con ensalada
Pan sin gluten, fruta y leche

19 Calabacín al horno con tomate
Tortilla española horneada
con ensalada mixta
Pan y fruta

20 Arroz integral 3 delicias
Salchichas de pavo¹²
al horno con ensalada mixta
Pan integral, fruta y leche

21 Crema de espinacas con queso
Escalope de pollo artesano
con dados de patatas al horno
Pan integral y yogur

22 Ensalada campera
Magro rehogado
con tomate y huevo duro
Pan y fruta.

25 Macarrones integrales gratinados
Lenguadina empanada al horno
con ensalada mixta
Pan integral, fruta y leche

26 Crema dubarry
Lomo fresco a la
plancha con cuscús
Pan y fruta

27 Sopa de verduras
Tortilla francesa de atún con
ensalada de aceitunas negras
Pan integral, fruta y leche

28 **¡Cumpleaños Feliz!**
Brócoli rehogado al ajo
San Jacobo con
ensalada mixta
Pan y helado en tarrina

29 Arroz con tomate
Fajitas rellenas de pollo y verduras
con nachos de maíz
Pan y fruta

**Fruta variada de
temporada diariamente**
Manzana, pera, melón, sandía o
plátano



Alergia a las legumbres





4
Espaguetis integrales con tomate
Merluza al horno
con ensalada mixta
Pan integral, fruta y leche

M

5
Alubias pintas guisadas
Salchichas con
tomate y berenjena
Pan y fruta .

X **TODOS LOS DÍAS**

Salads

6
Puré de zanahorias
Ragout de pollo
con patatas dado
Pan integral, fruta y leche

J

7
Lentejas **eco** estofadas
Boloñesa de soja texturizada
con ensalada verde
Pan y yogur




8
Arroz con verduras
Lomo fresco a la plancha con
ensalada de aceitunas negras
Pan y fruta

11
Espirales integrales
Jamón a la plancha con
ensalada
Pan integral, fruta y leche

12
Arroz en paella
Salmón al horno
con ensalada de maíz
Pan y fruta

13
Puré de hortalizas
Pollo asado con
patatas al horno
Pan integral, fruta y leche

14
Sopa de cocido 
Suplemento de cocido
(garbanzos, repollo, patata,
zanahoria, morcillo, pollo y chorizo)
Pan y yogur

15
Fiesta local
San isidro Labrador
Patron de Madrid.

18 
Fideua sin gluten de pollo
Filete de merluza en salsa verde
sin gluten con ensalada
Pan sin gluten, fruta y leche

19
Judías verdes con tomate
Lacón a la plancha
con ensalada mixta
Pan y fruta

20
Arroz integral 3 delicias
Salchichas de pavo ¹²
al horno con ensalada mixta
Pan integral, fruta y leche


21
Crema de espinacas con queso
Escalope de pollo artesano
con dados de patatas al horno
Pan integral y yogur

22
Ensalada campera sin huevo
Garbanzos rehogados
con tomate
Pan y fruta.

25
Macarrones integrales gratinados
Lenguadina empanada al horno
con ensalada mixta
Pan integral, fruta y leche

26
Crema dubarry
Lomo fresco a la
plancha con cuscús
Pan y fruta

27
Lentejas con verduras
Bistec de ternera a la plancha con
ensalada de aceitunas negras
Pan integral, fruta y leche

28 ¡Cumpleaños Feliz!
Brócoli rehogado al ajillo
Rollitos de jamón y queso
ensalada mixta
Pan y helado en tarrina 

29
Arroz con tomate
Fajitas rellenas de soja texturizada
y verduras con nachos de maíz
Pan y fruta


**Fruta variada de
temporada diariamente**
Manzana, pera, melón, sandía o
plátano





4
Espaguetis integrales con tomate
Merluza al horno
con ensalada mixta
Pan integral, fruta y leche

M

5
Alubias pintas guisadas
Tortilla francesa con
tomate y berenjena
Pan y fruta .

X **TODOS LOS DÍAS**

Salads

6
Puré de zanahorias
Ragout de pollo
con patatas dadas
Pan integral, fruta y leche

J

7
Lentejas **eco** estofadas
Boloñesa de soja texturizada
con ensalada verde
Pan y yogur



8
Arroz con verduras
Lomo fresco a la plancha con
ensalada de aceitunas negras
Pan y fruta

11
Espirales integrales con tomate
Revuelto de huevo con
jamón cocido y ensalada
Pan integral, fruta y leche

12
Arroz en paella
Samón al horno
con ensalada de maíz
Pan y fruta

13
Puré de hortalizas
Pollo asado con
patatas al horno
Pan integral, fruta y leche

14
Sopa de cocido 
Suplemento de cocido
(garbanzos, repollo, patata,
zanahoria, morcillo, pollo y chorizo)
Pan y yogur

15
Fiesta local
San isidro Labrador
Patron de Madrid.

18 
Fideua sin gluten de pollo
Filete de merluza en salsa verde
sin gluten con ensalada
Pan sin gluten, fruta y leche

19
Judías verdes con tomate
Tortilla española horneada
con ensalada mixta
Pan y fruta

20
Arroz integral 3 delicias
Salchichas de pavo ¹²
al horno con ensalada mixta
Pan integral, fruta y leche


21
Crema de verduras
Escalope de pollo artesano
con dados de patatas al horno
Pan integral y yogur

22
Ensalada campera
Garbanzos rehogados
con tomate y huevo duro
Pan y fruta.

25
Macarrones integrales con tomate
Lenguadina empanada al horno
con ensalada mixta
Pan integral, fruta y leche

26
Crema de verduras
Lomo fresco a la
plancha con cuscús
Pan y fruta

27
Lentejas con verduras
Tortilla francesa de atún con
ensalada de aceitunas negras
Pan integral, fruta y leche

28 ¡Cumpleaños Feliz!
Brócoli rehogado al ajillo
Rollitos de jamón y queso
con ensalada mixta
Pan y helado sin lactosa 

29
Arroz con tomate
Fajitas rellenas de soja texturizada
y verduras con nachos de maíz
Pan y fruta


**Fruta variada de
temporada diariamente**
Manzana, pera, melón, sandía o
plátano

**SIN PROTEINA
DE LA LECHE**



**SIN
LACTOSA**




Todo lo leche,
postres y
yogures con
vegetales





4
Espaguetis integrales con tomate
Merluza al horno
con ensalada mixta
Pan integral, fruta y leche

M

5
Alubias pintas guisadas
Salchichas con
tomate y berenjena
Pan y fruta .

X **TODOS LOS DÍAS**

Salads

6
Puré de zanahorias
Ragout de pollo
con patatas dadas
Pan integral, fruta y leche

J

7
Lentejas **eco** estofadas
Boloñesa de soja texturizada
con ensalada verde
Pan y yogur



8
Arroz con verduras
Lomo fresco a la plancha con
ensalada de aceitunas negras
Pan y fruta

11
Espirales integrales con tomate
Jamón cocido a la plancha
con ensalada
Pan integral, fruta y leche

12
Arroz en paella
Salmón al horno
con ensalada de maíz
Pan y fruta

13
Puré de hortalizas
Pollo asado con
patatas al horno
Pan integral, fruta y leche

14
Sopa de cocido
Suplemento de cocido
(garbanzos, repollo, patata,
zanahoria, morcillo, pollo y chorizo)
Pan y yogur

15
Fiesta local
San isidro Labrador
Patron de Madrid.

18 
Fideua sin gluten de pollo
Filete de merluza en salsa verde
sin gluten con ensalada
Pan sin gluten, fruta y leche

19
Judías verdes con tomate
Lacón a la plancha
con ensalada mixta
Pan y fruta

20
Arroz integral 3 delicias
Salchichas de pavo ¹²
al horno con ensalada mixta
Pan integral, fruta y leche


21
Crema de verduras
Escalope de pollo artesano
con dados de patatas al horno
Pan integral y yogur

22
Ensalada campera sin huevo
Garbanzos rehogados
con tomate
Pan y fruta.

25
Macarrones integrales con tomate
Lenguadina empanada al horno
con ensalada mixta
Pan integral, fruta y leche

26
Crema de verduras
Lomo fresco a la
plancha con cuscús
Pan y fruta

27
Lentejas con verduras
Bistec de ternera a la plancha con
ensalada de aceitunas negras
Pan integral, fruta y leche

28 ¡Cumpleaños Feliz!
Brócoli rehogado al ajillo
Rollitos de jamón y qu
con ensalada mixta
Pan y helado sin lactosa 

29
Arroz con tomate
Fajitas rellenas de soja texturizada
y verduras con nachos de maíz
Pan y fruta

 **Fruta variada de
temporada diariamente**
Manzana, pera, melón, sandía o
plátano


Todo la leche,
postres y
yogures con
vegetales


PASTA
SIN
TRAZAS

**SIN HUEVO NI
PROTEINA DE LA
LECHE**





4 Espaguetis integrales con tomate
Merluza al horno
con ensalada mixta
Pan integral, fruta y leche

M

5 Alubias pintas guisadas
Tortilla francesa con
tomate y berenjena
Pan y fruta .

X



6 Puré de zanahorias
Ragout de pollo
con patatas dadas
Pan integral, fruta y leche

J

7 Lentejas **eco** estofadas
Boloñesa de soja texturizada
con ensalada verde
Pan y yogur



8 Arroz con verduras
Lomo fresco a la plancha con
ensalada de aceitunas negras
Pan y fruta

10 Espirales integrales a la carbonara
Revuelto de huevo con
jamón cocido y ensalada
Pan integral, fruta y leche

12 Arroz en paella
Salmón al horno
con ensalada de maíz
Pan y fruta

13 Puré de hortalizas
Pollo asado con
patatas al horno
Pan integral, fruta y leche

14 Sopa de cocido
Suplemento de cocido
(garbanzos, repollo, patata,
zanahoria, morcillo, pollo sin chorizo)
Pan y yogur

15 **Fiesta local**
San isidro Labrador
Patron de Madrid.

18 **Día del gluten en el cole**
Fideua sin gluten de pollo
Filete de merluza en salsa verde
sin gluten con ensalada
Pan sin gluten, fruta y leche

19 Judías verdes con tomate
Tortilla española horneada
con ensalada mixta
Pan y fruta

20 Arroz integral 3 delicias
Bistec de ternera a la plancha
con ensalada mixta
Pan integral, fruta y leche

21 Crema de espinacas sin queso
Escalope de pollo artesano
con dados de patatas al horno
Pan integral y yogur

22 Ensalada campera
Garbanzos rehogados
con tomate y huevo duro
Pan y fruta.

25 Macarrones integrales gratinados
Limanda al horno con ensalada
mixta
Pan integral, fruta y leche

26 Crema dubarry
Lomo fresco a la
plancha con cuscús
Pan y fruta

27 Lentejas con verduras
Tortilla francesa de atún con
ensalada de aceitunas negras
Pan integral, fruta y leche

28 **¡Cumpleaños Feliz!**
Brócoli rehogado al ajillo
Rollitos de jamón y queso
con ensalada mixta
Pan y yogur desnatado

29 Arroz con tomate
Fajitas rellenas de soja texturizada
y verduras con nachos de maíz
Pan y fruta



ESTUDIO NUTRICIONAL DEL MENÚ ESCOLAR A SERVIR EN COLEGIO SANTA FRANCISCA JAVIER CABRINI DURANTE EL MES DE MAYO DE 2026

1. VALORACIÓN COMPOSICIÓN DEL MENÚ ESCOLAR

En la tabla 1 (página 2) se presenta la evaluación de la composición del menú escolar a servir durante el mes de MAYO de 2026 en **Colegio Sta. Fca. Javier CABRINI**.

2. VALORACIÓN NUTRICIONAL

En la tabla 2 (página 3) se recoge la valoración nutricional, del menú escolar de MAYO de 2026:

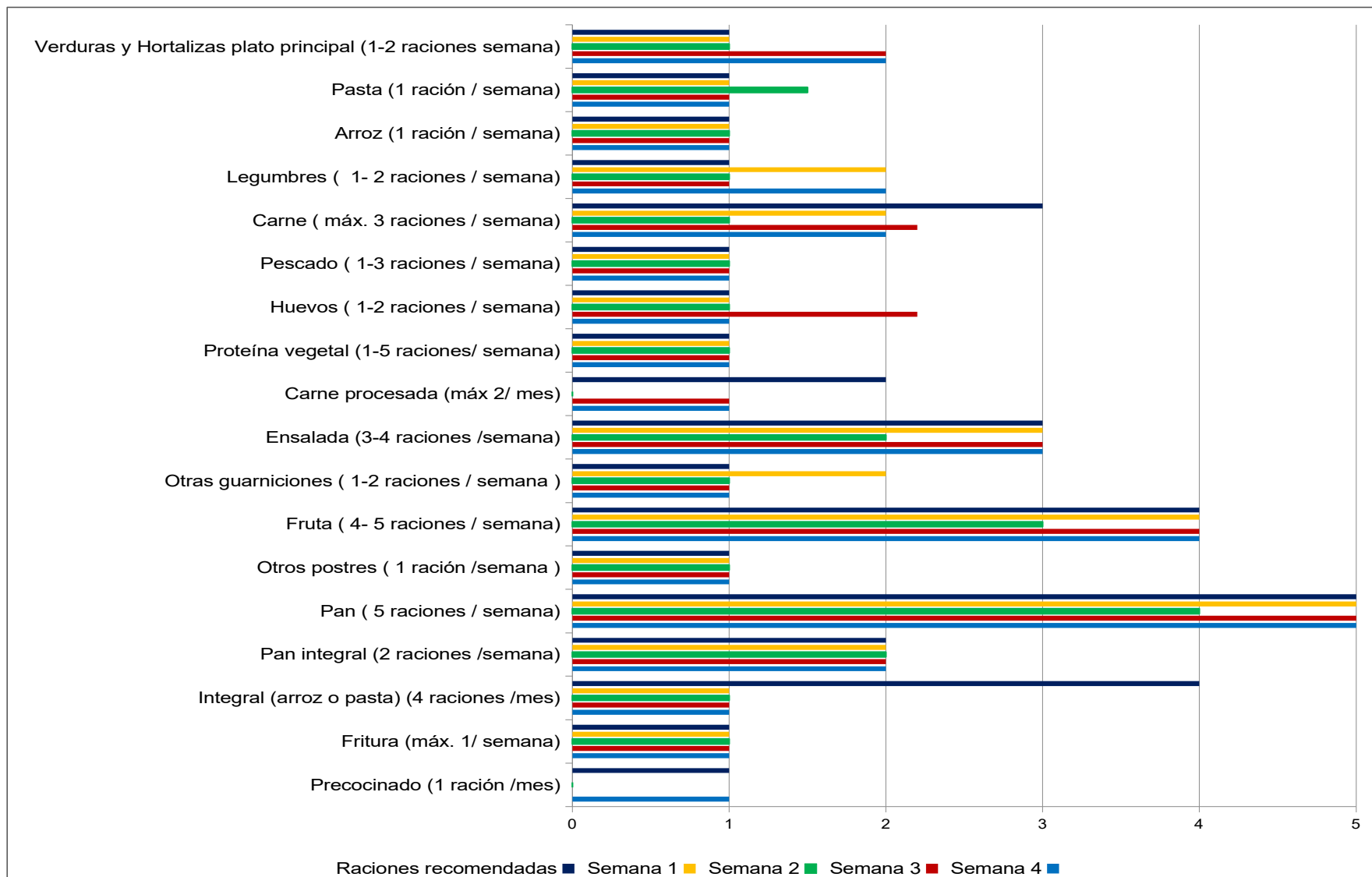


Tabla 1. Composición del menú escolar MAYO 2026

Día	Menú	energía (kcal)	proteínas (g)	grasa (g)	h. carbono (g)	calcio (mg)	hierro (mg)
4	Espaguetis integrales con tomate - Merluza al horno con ensalada mixta - Fruta y Leche - Pan integral	714	25	30	87	272	4,2
5	Alubias pintas guisadas - Tortilla francesa con tomate y berenjena - Fruta - Pan	587	19	31	59	133	5,3
6	Puré de zanahorias – Ragout de pollo con patatas dado - Fruta y Leche - Pan integral	793	27	43	74	311	3,4
7	Lentejas eco estofadas – Boloñesa de soja texturizada con ensalada verde - Yogur - Pan	686	32	29	74	212	4,3
8	Arroz con verduras - Lomo fresco a la plancha con ensalada de aceitunas negras - Fruta - Pan	774	23	35	90	64	3,6
11	Espirales integrales a la carbonara – Revuelto de huevo con jamón cocido y ensalada - Fruta y Leche - Pan integral	890	33	46	87	409	5,0
12	Arroz en paella - Boquerones a la andaluza con ensalada de maíz - Fruta - Pan	839	27	38	97	98	3,3
13	Puré de hortalizas - Pollo asado con patatas al horno - Fruta y Leche - Pan integral	653	26	33	63	316	3,4
14	Sopa de cocido – Suplemento de cocido - Yogur - Pan	650	26	24	80	231	4,2
15	- -						
18	Fideua sin gluten de pollo – Filete de merluza en salsa verde sin gluten con ensalada- Fruta y Leche - Pan	896	41	38	97	338	4,8
19	Judías verdes con tomate - Tortilla española horneada con ensalada mixta - Fruta - Pan	652	16	38	60	135	4,2
20	Arroz integral tres delicias – Salchichas de pavo al horno con ensalada mixta - Fruta y Leche - Pan integral	863	32	36	101	269	4,2
21	Crema de espinacas con queso – Escalope de pollo artesano con dados de patatas al horno - Yogur - Pan integral	643	27	37	50	322	5,9
22	Ensalada campera - Garbanzos rehogados con tomate y huevo duro - Fruta - Pan	809	32	38	85	184	7,0
25	Macarrones integrales gratinados – Lengüadina empanada al horno - Ensalada mixta - Fruta y Leche - Pan integral	824	31	38	89	395	3,7
26	Crema dubarry - Lomo fresco a la plancha con cuscús - Fruta y Leche - Pan	818	30	47	69	381	3,1
27	Lentejas con verduras - Tortilla francesa de atún con ensalada de aceitunas negras - Fruta y Leche - Pan integral	829	34	46	71	313	6,8
28	Brócoli rehogado al ajillo - San jacob con ensalada mixta - Helado - Pan	945	31	52	64	415	3,5
29	Arroz con tomate – Fajitas rellenas de soja texturizada y verduras con nachos de maíz - Fruta - Pan	800	25	25	118	49	1,8

Tabla 2. Valoración nutricional del menú escolar MAYO 2026

En la tabla 3 se presentan los siguientes valores:

1ª fila: ingesta diaria recomendada de energía y nutrientes para la población española, niños y niñas de edades comprendidas entre 6 y 9 años. Departamento de Nutrición de la Universidad Complutense de Madrid (2006).

2ª fila: ingesta diaria procedente de la comida escolar, obtenida como media de todos los valores.

3ª fila: porcentaje de energía y nutrientes que aporta la comida escolar con respecto a las cantidades recomendadas al día en la citada norma para niños y niñas de 6 y 9 años.

	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Grasa (g)	H. carbono (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)
Dpto. Nutrición (U.C.M) niños y niñas 6 - 9 años	2000	36			800	9,0
Media	730	27	35	75	241	4,1
% niños y niñas 6 - 9 años	37	74			30	45,6

Tabla 3. Menú MAYO 2026

3. CONCLUSIONES

- La programación del menú escolar a servir en **Colegio Sta. Fca. Javier CABRINI** durante MAYO 2026, cumple con las frecuencias de consumo para los diferentes grupos de alimentos y el resto de requisitos nutricionales establecidos en el Real Decreto 315/2025, de 15 de MAYO, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos, considerando que la segunda semana no constan de 5 días.
- Las recomendaciones nutricionales establecidas por los organismos de referencia, indican que el aporte correspondiente a la comida del mediodía deber ser de entre el 30 y el 35% de los requerimientos nutricionales diarios. El menú a servir por **Colegio Sta. Fca. Javier CABRINI** durante el mes de MAYO de 2026 cubre dichos requerimientos.

Madrid, 24 de abril de 2026

*Fdo. M^a Teresa Rabadán López
 Dipl. Nutrición y Dietética
 Responsable Asesoramiento Nutricional*



L



M

X



J

V



4

MUSICA Y MOVIMIENTO

5

JUEGOS MUSICALES

6

JUEGOS POR EQUIPOS

7

COREOGRAFIAS POR GRUPOS

8

JUEGOS CON COMBAS

11

BAILES INVENTADOS

12

PINTAREMOS MARCAPAGINAS

13

JUEGOS DE PUNTERÍA

14

JUEGOS POR EQUIPOS

15

SAN ISIDRO LABRADOR

18

BATALLA DE BAILE

19

BALONMANO
BALON PRISIONERO

20

JUGAREMOS CON MÍMICA A PELICULAS

21

MUSICA, TODOS A BAILAR

22

JUEGOS LIBRE CON DIVERSOS MATERIALES

25

MÚSICA!



26

CARRERA POR EQUIPOS
EL PAÑUELO

27

POLIS Y CACOS

28

JUEGOS MUSICALES

29

JUEGO LIBRE

